

# Aufgaben Sporteignungstest Franziskusgymnasium

Zu absolvieren sind alle Übungen des deutschen Motorik-Tests und ein Parcours nach Wahl, d.h. entweder der Prell-Parcours oder der Turn-Parcours.

## Deutscher Motorik-Test 6 - 18

### Testaufgabe 1: Der 20-Meter-Sprint

Die Testaufgabe „20 m –Sprint“ dient der Überprüfung der Aktions-schnelligkeit. Die Testperson muss eine Strecke von 20 m in möglichst kurzer Zeit zurücklegen.



### Testaufgabe 2: Balancieren rückwärts

Der Test dient der Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben und testet somit das dynamische Ganzkörpergleichgewicht. Die Aufgabe besteht darin, in jeweils zwei gültigen Versuchen rückwärts über die einzelnen Balken mit unterschiedlicher Breite (6 cm, 4,5 cm, 3 cm) zu balancieren.



### Testaufgabe 3: Seitliches Hin- und Herspringen

Der Test dient zur Messung der Gesamtkörperkoordination, der Aktionsschnelligkeit und der lokalen Kraftausdauerfähigkeit der unteren Extremitäten unter Zeitdruck bei Sprüngen. Die Testperson hat die Aufgabe, mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich, innerhalb von fünfzehn Sekunden, seitlich über die Mittellinie eines markierten Feldes hin- und herzuspringen.



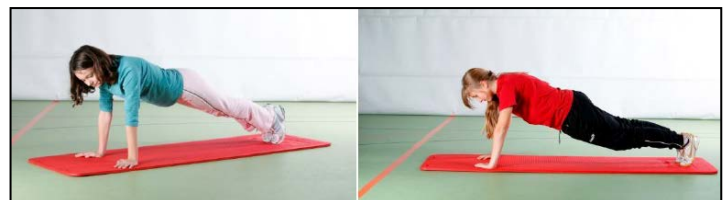
### Testaufgabe 4: Rumpfbeugen

Dieser Test misst die Rumpfbeweglichkeit und Dehnfähigkeit der rückwärtigen Muskulatur, der unteren Extremitäten und des langen Rückenstreckers. Die Aufgabe besteht darin, den Oberkörper möglichst weit nach vorne zu beugen.



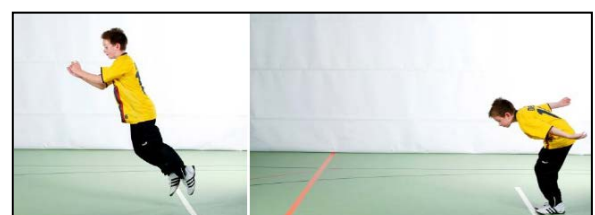
### Testaufgabe 5: Liegestütz

Dieser Test misst die dynamische Kraftausdauer der oberen Extremitäten und die stabilisierende Rumpfmuskulatur. Innerhalb von 40 Sekunden soll die Testperson so viele Liegestütze wie möglich durchführen.



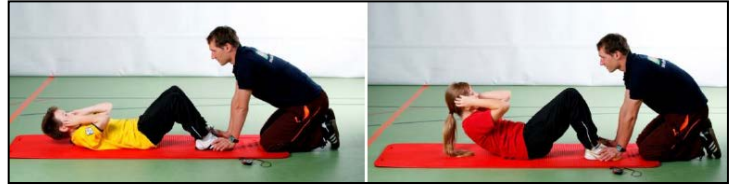
### Testaufgabe 6: Standweitsprung

Der Standweitsprung dient der Überprüfung der Sprungkraft der unteren Extremitäten. Die Testperson soll mit beidbeinigem Absprung möglichst weit springen.



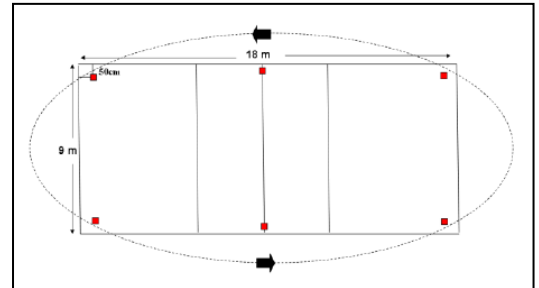
### Testaufgabe 7: Sit-ups

Die Testaufgabe „Sit-ups“ dient der Überprüfung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur. Die Testperson hat die Aufgabe in 40 Sekunden so viele Sit-ups wie möglich zu absolvieren.

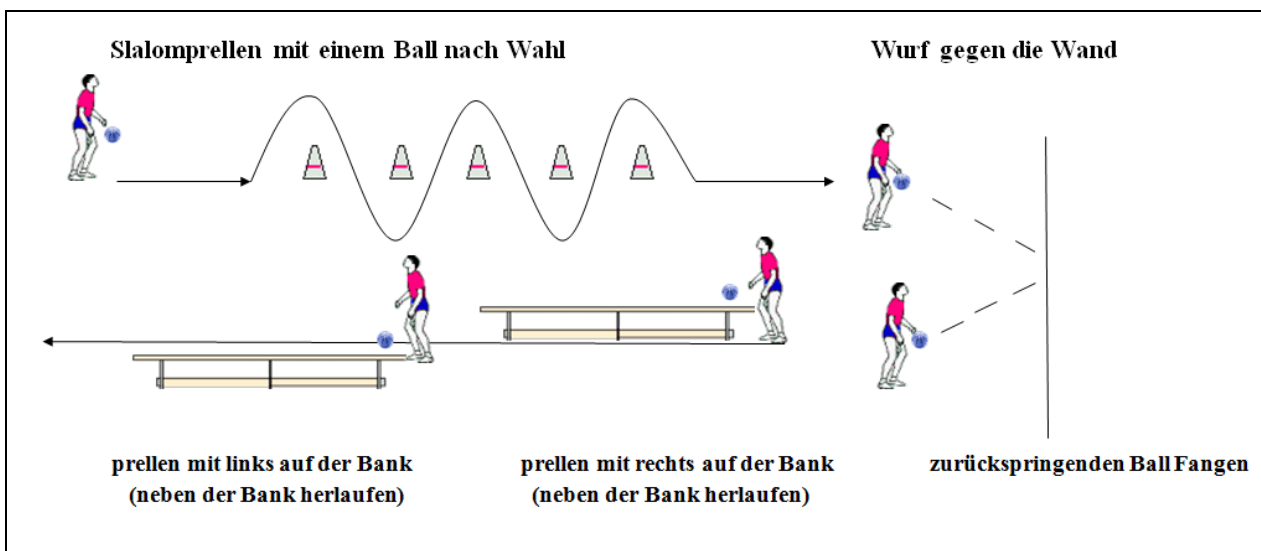


### Testaufgabe 8: 6-Minuten-Lauf

Die Testaufgabe überprüft die aerobe Ausdauerfähigkeit beim Laufen. Die Testpersonen sollen in 6 Minuten möglichst oft das Volleyballfeld umrunden.



### Prell-Parcours:



### Turn-Parcours:

Die einzelnen Übungen an den verschiedenen Geräten werden in einem Durchgang direkt hintereinander geturnt.

#### 1) Reck:

Sprung in den Stütz, Felgabzug, Unterschwingung aus der Schrittstellung



#### 2) Boden:

Rolle vorwärts, Strecksprung, Scherhandstand



#### 3) Sprung (Kasten quer, 90 cm):

Aufhocken, Strecksprung

